



LA BANQUE ROYALE DU CANADA

BULLETIN MENSUEL

VOL. 48, No 12

SIÈGE SOCIAL: MONTRÉAL, DÉCEMBRE 1967

Quand sonne l'heure de la retraite

LES CANADIENS D'AUJOURD'HUI vivent plus vieux que leurs pères; les statistiques en font foi. Encore doivent-ils savoir profiter de cette longévité accrue, surtout après la retraite.

Il se peut que nous ayons accompli pas mal de choses remarquables pendant nos années de travail, mais ce qui compte, ce n'est pas tant de remporter des victoires isolées que de bien conduire la campagne dans son ensemble.

Prendre sa retraite c'est tout simplement cesser d'exercer une activité pour en entreprendre une autre. C'est un peu comme passer du jardin d'enfants à l'école primaire, du collège ou de l'université à la pratique d'une profession, du célibat au mariage. La retraite marque la fin d'une étape de la vie, mais c'est aussi un commencement.

La société ne fait pas tout son devoir si elle se contente de pourvoir au bien-être matériel des retraités sans tenir compte de leurs besoins émotifs et psychologiques. C'est une erreur de croire que l'on peut en quelque sorte mettre les personnes de 65 ans au pâturage, en leur assurant le vivre, le vêtement et le couvert.

La longévité a fait l'objet d'études dans divers ouvrages, d'analyses dans les laboratoires, de débats chez les éducateurs et de graphiques dans les traités de psychologie. On dirait même que l'on peut considérer la retraite comme une ordonnance médicale, dont il suffirait simplement de suivre les prescriptions. Mais il n'en est pas ainsi. Chaque individu est une personne, avec son propre sens des valeurs et des convenances. Chacun doit apprécier ses possibilités, fixer le but qu'il se propose et faire ce qui est nécessaire pour l'atteindre.

Adopter une attitude positive

N'organisez pas votre retraite avec l'impression d'être privé de quelque chose, mais avec l'idée d'avoir quelque chose de nouveau à ajouter à votre vie. Vous ne partez pas de zéro, mais du point où vous avez assimilé les enseignements d'un demi-siècle d'existence. Ces années sont une couronne à porter, et non pas un fardeau à traîner.

Au moment de la retraite, vous vous êtes débarrassés des craintes et des incertitudes qui ont pu empoisonner votre jeunesse et vous avez acquis une certaine envergure d'esprit.

La maturité est une époque d'une importance particulière dans la vie. C'est le moment de mettre en pratique une philosophie de la vie à laquelle il est impossible d'atteindre à un âge antérieur. Voici ce que nous dit à ce sujet l'homme qui a mené à bien l'achèvement du Pacifique canadien: "Personne ne parvient à l'art de la coordination subconsciente des détails, qui est nécessaire pour diriger une vaste entreprise, avant l'âge de 60 ans."

Si le déclin de votre vigueur physique, votre perte de dynamisme, le départ de vos amis vous ont fermé certaines portes, votre maturité vous en ouvre d'autres. La part de déceptions et de déconvenues que la vie vous a réservée, a accru la prudence qui vous permet de flairer les ennuis et de choisir d'instinct les moindres maux. Votre jugement est plus pénétrant et vous envisagez la vie d'une manière plus cohérente.

Le choix d'une activité

Quels que soient les privilèges auxquels le retraité doit renoncer, il conserve le droit d'être utile et le droit à la dignité.

Tout le monde ne peut pas puiser aux mêmes sources de satisfaction. Chacun doit découvrir ses capacités et ses possibilités, et rechercher ses satisfactions dans ces limites, ayant toujours soin de ne pas demander ni espérer l'impossible.

Usez de discernement. Vous faites preuve de peu de jugement si vous sautez sur le premier emploi qui s'offre après la retraite. "On fait toujours bien de réfléchir deux fois", dit le proverbe. Il serait peut-être mieux encore de le faire trois ou même quatre fois. Rappelez-vous l'exclamation que poussait Socrate devant la variété des étalages de marchandises: "Que de choses il y a dans le monde, que je ne désire pas!"

Que votre choix soit positif. Ne soyez pas tant contre les choses que pour les choses. Pour le voyage de vos années de retraite, c'est vous qui établissez

vos passeport et qui y apposez les visas pour les lieux particuliers que vous voulez visiter. Autant vaut choisir des destinations agréables.

Même si vous pouvez vous en payer le luxe, il ne faut pas vous proposer de flâner. Il n'est pas nécessaire que la vie soit facile pour être merveilleuse. De fait, une certaine somme d'ascétisme s'impose. Cela ne veut pas dire qu'il faut s'infliger des privations, mais se garder des frivolités tyranniques et de l'étourdissement de l'agitation.

Il est probable que votre choix de ce que vous allez faire comportera un certain travail. Le programme de vie assigné à Adam au paradis terrestre n'était pas de travailler jusqu'à l'âge de la retraite, mais "jusqu'à ce qu'il retournât en poussière".

Il n'y a pas de plus grande cause de mélancolie que l'oisiveté, dont Lord Chesterfield a dit qu'elle est "le refuge des esprits faibles et la villégiature des sots." Le travail est un moyen d'épanouissement personnel, tandis que l'inactivité de l'esprit et du corps rend la vie ennuyeuse. Par le travail, vous vous rattachez à la réalité, vous participez à la vie, et c'est le travail qui donne un sens au repos.

Vous devez aspirer à une retraite dynamique. La fin de la vie active ne doit pas être un arrêt, mais un changement de direction. Il faudra vous lever chaque matin avec l'impression d'avoir quelque chose à faire, non pas pour gagner votre vie, mais pour le bien de votre santé physique et mentale, et pour votre bonheur.

Tracez-vous un plan

Les déceptions de la retraite sont dues en grande partie au fait que les gens qui veulent demeurer actifs ne savent pas ce qu'ils doivent faire. C'est là le sort qui est réservé à ceux qui se laissent brusquement surprendre par la retraite sans faire de plans.

Les gens fortunés sont à même de "dételer" graduellement, à mesure que leurs forces déclinent. Tout en se dégageant des tâches quotidiennes, ils établissent des plans qui les empêcheront de courir après la lune.

Les autres, qui sont obligés de travailler jusqu'au jour du traditionnel cadeau d'adieu, doivent aussi faire des plans en étudiant des projets conformes à leurs aspirations et en rapport avec leurs tempéraments. Chacun peut établir une liste des choses qu'il aimerait faire et s'y essayer dans ses moments de loisir. Durant toute sa vie active, le travailleur a suivi un sentier étroit; il est temps de penser aux nombreuses voies latérales qu'il a été tenté d'emprunter; c'est le moment de songer à les explorer.

La préparation à la retraite n'est pas une vaine occupation. L'Université Manchester offre un cours spécial aux personnes qui sont sur le point de prendre leur retraite. Ceux qui le suivent constatent qu'un homme ne peut se créer du jour au lendemain des centres d'intérêt extérieurs qui auront vraiment de l'attrait pour lui.

Ce que vous pouvez retirer de la retraite dépend de ce que vous aurez fait pour la préparer avant la date

fatidique. La prévoyance ne saurait enrichir un homme pauvre ni donner l'impression à un homme de 70 ans d'en avoir 35, mais elle nous met en meilleure position pour négocier avec le Destin.

Elaborer un plan de retraite théorique, ce n'est évidemment pas le réaliser. Il faut ensuite mettre les idées en œuvre, faire un certain effort pour donner de la consistance aux ombres du rêve. En plus des bleus, un travail d'application pratique est nécessaire.

Recherchez la variété

Intéressez-vous le plus possible à ce qui se passe autour de vous; gardez un certain nombre de points de contact avec la vie.

Plus vous aurez de cordes à votre arc, plus votre champ de sélection sera vaste, et si l'une flanche, vous pourrez vous rattraper sur une autre. Vous serez étonné de la multitude d'idées qui vous viendront en dressant tout simplement la liste des possibilités qui s'offrent à vous et en y réfléchissant.

Un principe s'applique quelle que soit l'activité que vous choisissiez, celui de la simplicité. Ne laissez pas vos intérêts s'accumuler au point d'avoir à travailler le soir pour vous tenir à flot ou d'être accablé d'un fardeau aussi ennuyeux que pénible.

Ayez l'esprit d'aventure. Essayez quelque chose de nouveau de temps en temps pour changer. Personne ne saurait résister longtemps à l'ennui de la répétition continuelle. Il y a en vous une foule de possibilités qui ne peuvent se réaliser qu'en explorant des territoires encore inconnus. Il n'est pas nécessaire de faire l'ascension de l'Everest, ni de racler le fond de l'océan, ni de réaliser la fission de l'atome pour connaître l'aventure; il suffit de s'élever au-dessus du plateau où vous êtes parvenu à l'âge de 40 ou 50 ans.

Avoir un passe-temps

Votre vie de salarié a consisté surtout à faire ce que faisaient les autres dans votre entourage. Il vous est loisible maintenant de concevoir des idées originales et d'accomplir des choses nouvelles.

La première règle à suivre dans le choix d'un passe-temps est qu'il faut le choisir, non pas à cause de son prestige ou de sa vogue, mais parce qu'il vous plaît. La seule raison valable pour adopter un passe-temps est le désir de s'y adonner. La deuxième règle est de choisir quelque chose de durable. Une occupation qui doit cesser au bout de quelques années, parce qu'on ne peut plus s'y livrer, est une source de soucis et de déceptions. La troisième règle est la suivante: choisissez de préférence un domaine où vous avez déjà certaines aptitudes ou certaines connaissances. Une étude portant sur des retraités qui avaient réussi à se créer des passe-temps captivants a révélé que, dans chaque cas, l'intérêt pour le passe-temps en question s'était manifesté plus tôt dans leur vie et que, s'il avait été mis en veilleuse pendant leurs nombreuses années d'activité, ce passe-temps se rat-

tachait de quelque façon aux talents acquis par les intéressés.

Il existe des centaines de passe-temps, dont certains sont simplement éducatifs, mais dont la plupart sont dans une certaine mesure créateurs. Si vous croyez que vous ne possédez ni aspirations latentes ni dons cachés, prenez une feuille de papier et notez ce qui vous passe par la tête. Puis faites le tri.

La menuiserie? Avez-vous l'énergie musculaire nécessaire pour manier le marteau et la scie, le jugement requis pour utiliser les outils mécaniques, la patience voulue pour mesurer les pièces et les mettre d'équerre? Le modelage en glaise? Possédez-vous l'acuité visuelle et la dextérité manuelle qui s'imposent? La ferronnerie; le travail du cuir; le paysagisme; le tricot; la coupe et le polissage des pierres fines? Posez-vous les mêmes questions dans chaque cas.

Peut-être le domaine du travail social vous intéresse-t-il davantage? Pouvez-vous faire quelque chose pour résoudre les problèmes des gens? La fortune vous frôle peut-être de son aile, vous engageant à accomplir les plus nobles actions de votre vie.

Aucune association ne semble avoir assez de bras pour accomplir tout ce qu'il faut faire. Votre église a peut-être besoin de travaux de réparation et d'entretien; il se peut même que vous puissiez vous charger d'une partie du travail pastoral, comme les visites aux malades et aux vieillards; on a peut-être besoin de quelqu'un dans les services de santé et de bien-être de votre localité; les jeunes gens ne seraient-ils pas heureux d'avoir quelqu'un pour leur enseigner le travail du bois, la musique, l'astronomie, etc.

Continuez à apprendre

Le fait d'avoir des talents ne signifie pas que vous devez cesser d'apprendre. Votre esprit de recherche doit demeurer alerte. Avec un esprit sain et actif, tout comme avec un corps sain d'ailleurs, la vie est beaucoup plus agréable qu'avec un esprit malade et apathique. Continuer à s'instruire, c'est la condition *sine qua non* de toute vie intellectuelle.

Certains diront sans façon: "On n'apprend pas à un vieux singe à faire la grimace." C'est probablement parce que le singe ne veut pas apprendre. La vogue que connaît actuellement l'enseignement des adultes, au Canada, démontre que les gens qui veulent apprendre et qui n'ont pas honte d'apprendre dans leurs années avancées, n'ont aucune difficulté à le faire.

Un psychologue affirme que "chez certains individus, l'acquisition intelligente du savoir n'atteint pas son maximum d'efficacité avant l'âge mûr." L'instruction est une progression continue de l'esprit et un embellissement sans fin de l'art de vivre.

Jusqu'ici vous n'avez peut-être qu'effleuré la surface de beaucoup de choses qui vous intéressaient, sans avoir eu le temps de les approfondir. Vous avez maintenant l'occasion de faire davantage. Au lieu de lire les journaux et de regarder passivement la télévision, appliquez-vous à scruter les causes et le sens des choses.

Une heure de recherche dans une bibliothèque publique vous fournira la réponse à bien des questions sur des sujets intéressants et vous amènera à vous en poser beaucoup d'autres. Des milliers de choses deviendront claires qui étaient auparavant enveloppées d'obscurité.

La recherche est toujours fascinante. La zone de pénombre qui sépare ce que nous savons et le vaste domaine de ce que nous ne savons pas nous offre un champ d'exploration illimité. Des questions simples comme "Comment cela fonctionne-t-il? Quelle en est la cause? Si je fais ceci, qu'est-ce qui se produira?" nous mettent sur la voie de précieux trésors. "Le sage, dit André Gide, prix Nobel de littérature, est celui qui s'étonne de tout . . . pour lui le monde renaît chaque matin."

Cela nous amène à la philosophie, qui peut être le plaisir suprême de la vie. Elle nous aide à comprendre les principes qui nous servent de guides. Comme l'affirmaient les stoïciens: "La philosophie en tant que manière de vivre rend les hommes libres. Elle est le dernier asile de la liberté dans un monde de servitude."

La philosophie s'oppose à ces fléaux de la société moderne que sont le dogmatisme, l'étroitesse d'esprit, la suffisance, l'intolérance, l'incapacité de comprendre le point de vue des autres. Elle oblige l'homme à sortir du monde isolé où il est exposé à s'enliser pendant sa retraite et à entrer dans le vaste univers de l'humanité, où il a nettement conscience de vivre et de se mouvoir.

Penser en philosophe, ce n'est pas disséquer la vie, comme le font certains critiques dans le cas des œuvres d'art, et ergoter sur ses coups de pinceau. Ce n'est pas se faire l'adepte d'une école de philosophie en particulier. C'est accepter les meilleurs enseignements de toutes, comme l'a fait Will Durant dans son *Histoire de la philosophie*, excellent livre pour le débutant, à cause des nombreuses portes engageantes qu'il nous ouvre.

Utiliser ses talents

Le Canada doit s'efforcer de tirer pleinement parti de l'immense réservoir d'idées, de talents et de compétence que représente son million et demi d'habitants âgés de plus de 65 ans.

Pendant toute leur vie professionnelle et active, ces personnes ont utilisé des connaissances empruntées à leurs prédécesseurs et à leurs collègues. Maintenant que l'heure de la retraite a sonné, elles sont en mesure de s'acquitter de leur obligation en les transmettant, avec intérêt, à ceux qui les suivent.

Le savoir acquis à l'école et à l'université doit passer par le creuset de l'expérience pour s'affiner et se transformer en cette sagesse pratique que possèdent les retraités.

Ne pourrait-on pas, par exemple, organiser des groupes de conseillers âgés, qui auraient l'occasion de conserver leur vivacité d'esprit en faisant face à des problèmes sur lesquels ils auraient à donner des avis.

Certains retraités pourraient constituer le personnel enseignant d'écoles post-universitaires pour certains membres des professions libérales. Cette initiative a donné de bons résultats en Californie, où des professeurs de droit à leur retraite ont donné des cours aux étudiants et aux avocats en exercice.

Les scientifiques, les techniciens, les hommes d'affaires et les industriels en retraite pourraient diriger des séminaires à l'intention des hommes moins âgés à qui incombent maintenant la mission de dispenser l'enseignement dans les écoles, les laboratoires et les entreprises. Ainsi, leurs problèmes seraient traités selon la méthode clinique par des personnes aguerries par une longue observation et par la pratique.

Ceux qui s'y connaissent dans les arts, les métiers et les affaires politiques mondiales pourraient enseigner à des groupes d'étudiants adultes, apportant en même temps à la tâche un cachet d'autorité et un profond sentiment de compréhension.

Toutes ces voies et des milliers d'autres s'ouvrent aux retraités, de sorte qu'il n'est nul besoin d'envisager la retraite avec ressentiment et de vieillir dans l'amertume. Vous ne voulez certes pas entreprendre la seconde partie de votre pèlerinage terrestre dans les mêmes dispositions que cet ancien roi de Jérusalem, qui ne pouvait regarder les grandes œuvres du passé sans répéter ce refrain mélancolique: "Vanité des vanités . . . tout est vanité."

Nous avons de bien meilleures chances de connaître une heureuse retraite si nous nous considérons nous-mêmes avec optimisme et comme les émules des gens les plus heureux que nous ayons connus que si nous nous laissons déprimer par un complexe de diminution. Même si nous quittons une phase désirable de la vie, nous pouvons nous intéresser à des choses nouvelles et utiles.

Vivez dans l'expectative et appliquez-vous à réagir avec entrain et magnanimité à tous les incidents de la vie. Les personnes qui semblent donner et obtenir le plus dans la vie sont celles qui, en plus de tous leurs autres dons, possèdent ces deux qualités: elles mettent de l'enthousiasme dans tout ce qu'elles font et elles tirent une joie profonde des choses les plus simples.

Sachez dominer vos soucis. Penser d'une façon féconde ne doit pas être un tourment préjudiciable pour l'esprit, mais un travail d'organisation normal. Un bon moyen de ne pas se tracasser inutilement pour des riens, surtout pour les bagatelles des autres, est d'adopter une attitude de désintéressement poli.

Acceptez les déceptions avec courage. Les Spartiates ne disaient-ils pas que si l'ennemi lançait tant de flèches que le soleil s'en trouvait obscurci, cela leur offrait l'avantage de combattre à l'ombre.

La faculté d'adaptation

Qu'est-ce qui jette le trouble dans nos esprits sinon nos opinions sur les choses. L'équilibre du cœur et de l'âme nous permettra d'empêcher les événements de nous encercler. En conservant notre ouverture d'esprit,

nous aurons l'impression que la vie recommence tous les jours. Rappelez-vous ce prédicateur qui brûlait son sermon tous les dimanches soir afin de pouvoir vivre et prêcher dans le présent.

Au moment de la retraite, vous devez être capable de vous adapter d'une façon intelligente à de nouvelles conditions. La rapidité des transformations sociales incite à la souplesse. Il nous faut saisir les occasions que nous offre notre milieu, quelles que soient les formes qu'elles puissent revêtir, et suivre non pas la voie du moindre effort, mais celle qui est la plus avantageuse et la plus profitable.

S'il nous est impossible de changer le monde pour l'accorder à nos idées, nous pouvons nous changer nous-mêmes pour nous adapter à notre nouvelle situation telle qu'elle est. Pour parler la langue du cricket, si nous ne pouvons pas faire de courses, nous devons au moins tenir la batte droite pour défendre le guichet.

Tout dans la vie — avance ou repli — doit être approprié à l'occasion. Passé soixante-cinq ans, les circonstances ne sont plus les mêmes pour vous qu'à quarante ans. Vous devez vous adapter à votre nouvelle personnalité, à la société et à la vie. La retraite vous donnera peut-être la sensation que votre navire a un faux côté. Ce sera à vous de déplacer la cargaison et le lest, et de redresser le bâtiment.

Regrets et espoirs

Il est certes douloureux de quitter un sentier bien tracé, mais la perspective d'en découvrir d'autres devrait faire briller une lueur d'espoir dans vos yeux.

Au *presto* a succédé l'*adagio*. Le rythme de votre vie a changé, mais, comme le proclame le chœur dans *Henri V* de Shakespeare, "maintenant l'Espérance est dans l'air".

Les satisfactions remises à plus tard sont maintenant à portée de la main. Dans l'enfance, nous prenons ce que l'on nous donne; dans notre jeunesse, nous essayons de faire quelque chose de nous-mêmes; à l'âge adulte, nous sommes souvent forcés d'accepter ce que les pourvoyeurs d'idées professionnels jugent bon pour nous; à l'âge de la retraite, nous sommes nos propres maîtres, indépendants à la fois des récompenses, des contraintes et de la propagande.

Voici, en terminant, quelques précieux secrets pour connaître une heureuse retraite: tirez tout le parti possible de ce que vous avez; quoi que vous fassiez, mettez-y tout votre cœur; ayez l'œil sur ce qui vient, non pas sur ce qui vous échappe; jouez votre rôle avec sérénité; ne laissez pas les minutes s'envoler en poussière; méditez de temps en temps ces merveilleuses paroles du général MacArthur: "On ne devient pas vieux parce qu'on a un certain nombre d'années en plus; on devient vieux quand on abandonne tout idéal. On reste jeune tant qu'on s'étonne et s'émerveille. On reste jeune tant qu'on reste réceptif à ce qui est beau, bon et grand, réceptif aux messages de la nature, de l'homme et de l'infini."